

Soupe campagnarde



Savorez une explosion de saveurs rustiques, où les légumineuses et les pâtes se marient harmonieusement. Préparez facilement cette soupe réconfortante et régalez-vous avec chaque cuillère !

Préparation 5 min
Cuisson 40 min
Portions 3-4
Nutrition Facts (per serving)
Calories 250
Lipides 4
Glucides 52
Fibres 12
Protéines 15
Sodium 105

Ingrédients

- 180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de pâtes style mini-coquilles
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de lentilles rouges sèches
- 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de bouillon de poulet en poudre, réduit en sodium
- 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de protéine végétale texturée (PVT)
- 30 ml (2 c. à table) de flocons d'oignons
- 30 ml (2 c. à table) de persil séché

- 125 ml (½ tasse) orge

Préparation

1. Dans un pot de conserve de 500 ml (2 tasses), verser tous les ingrédients, les uns à la suite des autres, de façon à créer des étages.
2. Dans une grande casserole, mélanger le contenu du pot avec 2 litres (8 tasses) d'eau et des légumes (frais ou congelés), si désiré. Il est possible d'ajouter 1 litre (4 tasses) d'eau et une conserve de 28oz de tomates en dés sans sel.
3. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter environ 40 minutes ou jusqu'à ce que les légumineuses et grains soient tendres. Rectifier l'assaisonnement. Le lendemain, ajouter du bouillon au besoin si c'est trop épais.



Catherine Clément-Dumas – Nutritionniste Diététiste à Vaudreuil et Valleyfield
Nutritionniste - Diététiste à Vaudreuil-Dorion